

Über die Haltung

Nach Moshé Feldenkrais beinhaltet Haltung den Gebrauch des ganzen Selbst. Haltung und Handlung gehören zusammen. „Gute Haltung bedeutet: über seine Kraft so verfügen, dass man sie der Absicht, der Mittel und dem Zweck gemäß gebraucht, ohne dabei parasitäre Bewegungen auszuführen.“ 1)2)

Die Funktion einer richtigen Körperhaltung gliedert Moshé Feldenkrais in drei Punkte: „(1) die richtige Körperhaltung ist diejenige, bei der eine Bewegung in jeder Richtung mit der gleichen Mühelosigkeit eingeleitet werden kann; (2) bei der jede Bewegung ohne vorbereitende Anpassung eingeleitet werden kann; (3) bei der die Bewegungen mit einem Minimum an Kraftaufwand ablaufen, das heißt mit einem Höchstmaß an Effizienz.“ 8)1)

„Korrekte Haltung entsteht aus der Entwicklung und dem Lernen des Gefühls.“ 1)3)

Schlechte Haltung zeigt sich äußerlich und korrespondiert mit inneren Konflikten. Sie entsteht während der Abhängigkeitsperiode, also von Anfang an (Baby/Kind). Anstrengung war dort notwendig, wo der Mensch sie hat machen müssen, um anderen zu gefallen, zu gehorchen. Alle Fehlhandlungen sind auf Forderungen zurückzuführen, die zu früh und/oder zu penetrant an das Kind/dem Mensch gestellt worden sind.

Kontraktionen, die bei jeder Handlung als persönliche Handlungsweise beibehalten werden, drücken immer eine emotionale Einstellung aus; zum Beispiel beinhaltet Unsicherheit Handlungen des Körpers, die nicht Zweckgerichtet sind, sondern unbewusst zum Selbstschutz dienen. Es sind die Beugerkontraktionen, die eine Hemmung der Strecker auslösen.

Das Zwanghafte und die emotionale Unreife wird in schlechter Haltung ausgedrückt und geht immer mit Anstrengungen einher.

Wenn die Skelettmuskulatur Impulse des Nervensystems empfängt, die sich gegenseitig widersprechen, entsteht ein Empfinden von Widerstand, das heißt Anstrengung. Oft wird in solchen Situationen Körpergewicht gehalten, was entgegen der Muskelkontraktion, die zur Handlung gebraucht wird, steht. Der Körper wird durch eine absichtliche Handlung gehindert, sich für eine angebrachte Haltung umzustellen. Das Ganze wird zur Gewohnheit.

Widerstand wird mit der Muskelspannung auch dann noch empfunden, wenn die Handlung nur minimalste Veränderungen braucht. Dann wird oft eine zusätzliche Anstrengung der Willens eingesetzt.

1)2) S. 88/S.89 Moshé Feldenkrais „Das starke Selbst“ Suhrkamp Taschenbuch

1)3) S.155

8)1) S.128 Moshé Feldenkrais „Der Weg zum reifen Selbst“ Junfermann Verlag

Richtige Handlung geht mit Leichtigkeit und ohne Mühe einher. Wichtig dabei ist die Aufmerksamkeit bei allem Denken, Fühlen und Handeln. Das betrifft insbesondere die Zeit des Lernens bis das „neue“ Selbst-Bild entstanden ist, wo angemessene Einstellung und Haltung als ein Teil des Ganzen enthalten ist.

Eines der empfindlichsten Kriterien richtigen Handelns und richtiger Haltung ist die Umkehrbarkeit. Das ist eine Fähigkeit einen Vorgang, ob physisch oder emotional, anzuhalten, umzukehren, ihn neu zu beginnen oder auch fallen zu lassen. Das bezeugt die Reife des Menschen. Zweckmäßigkeit, Wirksamkeit, Leichtigkeit, Anmut und Koordination einer Handlung sind dann möglich, wenn die Hauptschwerkräfte durch die Wirbelsäule gehen. Dazu müssen die Muskeln vorwiegend längsgerichtet in Richtung der Wirbelsäule bleiben und wenn dies in jedem Augenblick und an jedem Punkt der Wirbelsäule erfolgt, dann ist von jedem Standpunkt aus bestmögliche Haltung gegeben.

Wird im anderen Fall die Muskelkontraktion nicht wirksam entlang der Wirbelsäule übertragen, zum Beispiel wenn die Beugung der Wirbelsäule stark ist, wenn Wirbel auseinander stehen und verschiedene Gelenke einen Rückstoß ausführen, dann ist das Ergebnis eine unbeholfene Haltung, eine schwerfällige und unkoordinierte Bewegung.

Werden Gruppen von Wirbeln oder Gelenken ständig gehalten, so wird die Belastung auf die übrigen Wirbel verschoben, beziehungsweise die Gelenke beim funktionellen Gebrauch behindert. Das hat schädliche Auswirkungen auf das Allgemeinbefinden zur Folge.

Verschleißerscheinungen bis ins Extrem sind das Ergebnis.

Eine ganz auffällige Fehlhaltung ist das Anhalten des Atems, Starre und muskuläre Dauerspannung. In den bewusst überwachten Partien wird Bewegung ausgeschlossen und mit der Zeit dieses Muster zur Gewohnheit. Die Person hält dieses Muster für einen individuellen Ausdruck und nimmt dafür Anstrengung und Erschöpfung in Kauf.

Beim Spürenlernen, unter anderem in der Feldenkraismethode, wo man absichtlich kontrollierbare Muskeln und Gelenke erkennt und ihren Gebrauch verbessert, wird man fähig, Handlungen, die bisher nicht im bewussten Gebrauch waren, auszuschalten. Das spürbare Ergebnis ist das Längerwerden des Körpers, die aufgerichtete Haltung, das sich Organisieren der Gelenke, der Wirbelsäule und des Kopfs in Richtung der idealen Stellung. Der Körper fühlt sich leichter an. Eventuell kann sogar ein Gefühl des Schwebens erlebt werden (kenne ich auch).

Die optimale Stehhaltung ergibt sich nicht aus dem, dass man etwas tut („steh gerade, Bauch rein, Brust raus“) sondern, indem man nichts anderes tut, außer Stehen.

Deformationen im Körper verschwinden, sobald das ständige Halten einer immer gleichen Stellung in verschiedenen Körperbereichen nicht mehr ununterbrochen beibehalten wird (hierzu meine eigenen körperlichen Veränderungen: Abschnitt „Mein Entwicklungsprozess mit „Feldenkrais“). **Wirklich ändern kann sich eine Haltung oder Handlungsweise nur durch den Reifeprozess** und nicht, indem man Körperhaltung an irgendeinem Detail verändert.